Asociația „HandHope”
Str. Bălțăreț, nr. 565
147240 - Peretu
Jud. Teleorman
IMPRIMAT

T.P.
POȘTA ROMÂNĂ
Nr.103/C/092/2008
Valabilitate-cf contractului
Alexandria 1

“Gândeşte-te la ceea ce ai, nu la ceea ce ai pierdut”

ÎMPREUNĂ

Asociația HandHope

Februarie 2011 Nr. 96
Se distribuie gratuit

REVISTĂ SPECIALĂ DE INFORMARE
ȘI INSPIRAȚIE PENTRU OAMENI SPECIALI

Editorial

Convenția ONU privind Drepturile Persoanelor cu Dizabilități

Aurel Burcea
președinte Asociația „HandHope”

Convenția ONU privind Drepturile Persoanelor cu Dizabilități este un tratat internațional care stabilește drepturile persoanelor cu dizabilități și obligațiile Statelor-parte de a promova, proteja și asigura drepturile acestor persoane.

.>>> continuare în pag. 2

„Îmi ridic ochii spre munți...
De unde-mi va veni ajutorul?
Ajutorul îmi vine dela Domnul,
care a făcut cerurile și pământul.”
(Psalmii 121: 1-2)

DIN CUPRINS:

- Povestea vieții mele... - pag. 3
- Ridică-te și umblă... când? - pag. 4
- Omul înțelept - pag. 6
- Stresul și remedii ale acestuia - pag. 7
- Litere de lege - pag. 15
- Cronica unui accident aviatic - pag. 16--

„Uneori oamenii
creează dificultăți,
alteori dificultățile
creează oameni.”
(Nicolae Titulescu)

Gândeşte-te la ceea ce ai, nu la ceea ce ai pierdut!

>>> continuare din pagina 1

Acesta stabileşte standarde noi privind accesul persoanelor cu dizabilităţi la informaţie, educaţie, muncă, spaţiu public etc.

Convenţia este primul instrument juridic obligatoriu care vizează direct drepturile şi libertăţile persoanelor cu dizabilităţi, oferind un nivel de protecţie fără precedent.

Convenţia stabileşte standarde universale minime de acţiune, precum şi paşi concreţi care ar asigura incluziunea persoanelor cu dizabilităţi în toate domeniile de activitate.

Tratatul prevede crearea unor **structuri naţionale independente responsabile** pentru implementare şi monitorizare. Persoane cu dizabilităţi şi reprezentanţi ai organizaţiilor persoanelor cu dizabilităţi urmează să fie membri în acestea.

Toţi membrii societăţii se bucură de aceleaşi drepturi ale omului - care includ drepturile civile, politice, sociale şi culturale:

- **egalitatea în faţa legii fără discriminare**
- **dreptul la viaţă, libertate şi securitate a persoanei**
- **protecţia împotriva torturii**
- **protecţia împotriva exploatării, violenţei şi abuzului**
- **dreptul la respectul integrităţii fizice şi mentale**
- **dreptul de a trăi în comunitate**
- **libertatea de exprimare şi opinie**
- **dreptul la educaţie**
- **dreptul la sănătate**
- **dreptul la muncă**
- **dreptul la nivel adecvat de viaţă**
- **dreptul de a participa la viaţa politică şi publică**
- **dreptul de a participa la viaţa culturală**

Toate persoanele cu dizabilităţi au dreptul de a fi libere de orice discriminare bucurându-se de drepturile lor. În data de 10 ianuarie 2011 Uniunea Europeană a ratificat Convenţia Naţiunilor Unite privind drepturile persoanelor cu handicap, devenind prima organizaţie internaţională parte oficială la convenţie.

UE va trebui să se asigure că întreaga sa legislaţie, politici şi programe sunt conforme cu prevederile Convenţiei. Astfel, statele membre ar trebui să ia măsuri în următoarele domenii: **accesul la educaţie, ocuparea forţei de muncă, transport, infrastructuri şi clădiri deschise accesului public, acordarea dreptului de vot, îmbunătăţirea participării politice şi asigurarea capacităţii juridice depline a tuturor persoanelor cu handicap.** În noiembrie 2010, CE a prezentat Strategia europeană 2010-2020 pentru persoanele cu handicap care pune accentul pe oferirea capacităţii persoanelor cu handicap de a-şi exercita drepturile în condiţii de egalitate cu ceilalţi, precum şi pe eliminarea obstacolelor în viaţa de zi cu zi.

Potrivit Convenţiei ONU privind Drepturile Persoanelor cu Dizabilităţi:

(v) *Recunoscând* importanţa accesibilităţii la mediul fizic, social, economic şi cultural, la sănătate şi educaţie şi la informare şi comunicare, pentru a da posibilitatea persoanelor cu handicap să se bucure pe deplin de toate drepturile şi libertăţile fundamentale ale omului,

(w) *Realizând faptul* că individul, având îndatoriri faţă de alţi indivizi şi faţă de comunitatea căreia îi aparţine, are responsabilitatea de a lupta pentru promovarea şi respectarea drepturilor recunoscute în Legislaţia Internaţională privind Drepturile Omului,

(x) *Convinse* că familia este celula de bază, fundamentală a societăţii , îndreptăţită de a fi protejată de societate şi stat şi că persoanele cu handicap şi membrii familiilor lor ar trebui să primească protecţia şi asistenţa necesară pentru a da posibilitatea acestor familii să contribuie la exercitarea deplină şi egală a drepturilor persoanelor cu handicap,

(y) *Convinse* de faptul că o convenţie internaţională cuprinzătoare şi integrantă de promovare şi protecţie a drepturilor şi demnităţii persoanelor cu handicap va aduce o contribuţie semnificativă la redresarea dezavantajului social profund al persoanelor cu handicap şi va promova participarea acestora în domeniile: civil, politic, economic, social şi cultural cu şanse egale, atât în ţările în curs de dezvoltare, cât şi în cele dezvoltate.

Articolul 4

Obligaţii generale

1. Statele Parte se angajează să asigure şi să promoveze exercitarea deplină a tuturor drepturilor şi libertăţilor fundamentale ale omului pentru toate persoanele cu handicap, fără nici un fel de discriminare pe criterii de

>>> continuare în pagina 13

SPONSOR: S.C. G&G TOTAL COM. SRL
Importator îmbrăcăminte şi încălţăminte copii Thailanda. Tel/Fax: 021-316.08.51

Asociaţia "HandHope"
Burcea Aurel, str. Băltăreţu nr. 565,
loc. Peretu, jud. Teleorman, cod 147240,
Tel. 0247-327122; 0765-365533
e-mail: aurelsda@yahoo.com
C.I.F. 14877902
Cod IBAN: RO25RNCB4400000079080001
B.C.R. Alexandria

SPONSOR: SC CONCELEX SRL Construcţii Civile, Industriale, Energetice şi servicii auxiliare (confecţii metalice, mobilier din pal, instalaţii climatizare, etc.)
CONTACT: Şos. Aeroportului, nr. 120-130, sector 1, Bucureşti tel. 021-6672275; www.concelex.ro

SPONSOR: AGI Construct
Construcţii civile şi industriale, tâmplărie lemn, aluminiu, PVC, etc. Tel. 0744-530900 şi 0238-717195

SPONSOR: A.S.I. ROMANIA
CONTACT: Str. Mureşului, nr. 1, loc. Nazna, jud. Mureş, cod 547526 tel. 0265-320548; www.asiromania.ro

Povestea vieţii mele...

(partea a II-a)

MATEAŞ ANA

După un an de la moartea tatălui şi a fratelui au început să se vadă, încetul cu încetul, urmele care au rămas: mama a căzut la pat, a căzut într-o depresie.

A fost prea dureros când vedeam în pat o făptură fără vlagă, un trup piele şi os, un trup fără putere şi îmbrăcat în haine negre şi cu lacrimi pe obraz. Mereu stătea cineva lângă mama. O lună de zile am dormit la o mătuşă, nu puteam dormi acasă. Când mergeam să o văd pe mama, îmi era greu şi trebuia să mă forțez să îmi ascund lacrimile când intram în cameră. Nu puteam să nu plâng, îmi era frică că o voi pierde şi totul se va sfârşi pentru mine, dar Dumnezeu a ridicat-o pe mama şi azi o am lângă mine.

După câteva luni de la această întâmplare au început să se vadă urmele şi la mine şi la fratele meu. Am început să nu mai pot dormi noaptea, vedeam mereu în spatele meu oriunde mergeam privirea tatălui meu şi a fratelui meu şi mă înspăimânta aceasta atât de tare încât aveam sentimentul că chiar erau în spatele meu şi mă urmăreau cu privirea. Fratele meu a început să tresare noaptea în somn şi era înspăimântător într-o tăcere de mormânt să tresari când somnul ți-e mai dulce. Am ajuns în spitalul de psihiatrie şi eu şi fratele meu, pe lângă aceasta şi mama mea.

Am stat două săptămâni în acel spital. Am început să am nişte dureri îngrozitor de mari la burtă. De la acel spital am ajuns la spitalul de copii, unde nici medicii nu ştiau ce am. Am fost externată din spitalul de copii tot cu dureri groaznice de burtă.

Cineva m-a dus la un alt spital, la un medic care mi-a spus ca am infecție la rinichi. A fost o lovitură grea. Nu mai puteam să rezist în spital şi în fiecare zi, timp de o săptămână, am mers pentru perfuzie. Stăteam 2-3 ore pentru o perfuzie. O lună de zile am stat tot în spital, până ce m-am vindecat complet.

La vârsta de 14 ani mi s-a pus în cale o decizie greu de luat. Un grup de medici şi asistenți din Germania s-au oferit să caute în România dacă există o şansă pentru a fi operată. A trebuit să merg la Timişoara pentru un control, pentru a se şti dacă există o şansă. Nu am acceptat deloc să merg la Timişoara şi nici să fiu operată, nu doream în ruptul capului, dar am ținut totul în mine şi am zis: "Doamne, facă-Se voia TA!"

La insistențele mamei am mers la Timişoara, dar înlăuntrul meu ştiam că nu există nici o şansă. Când am ajuns acolo medicul mi-a spus că ar exista o şansă, dar care risca să fie mai rău decat atât. La aceste cuvinte am spus că nu accept nici un fel de operație, ci mă las aşa cum m-a creat Dumnezeu.

După ce am ieşit din spitalul din Timişoara am început să cânt plină de bucurie doar un vers dintr-o cântare: "Eu mă încred în Domnul meu la uşă când îmi bate satan cu amenințarea Sa!" A început în acel moment să mi se umple sufletul de o fericire sublimă şi mi-am dat seama că a fost voia lui Dumnezeu să mă nasc aşa.

În acest timp, mama mea a cunoscut pe internet un tânăr cu care s-a căsătorit. Au fost multe împotriviri din partea fraților mamei mele şi a bunicii dar Dumnezeu ne-a binecuvântat familia şi pot să spun că am o familie întregită, o familie minunată, o familie binecuvântată de Dumnezeu.

Mă rezum aici şi Îi mulțumesc lui Dumnezeu că am o familie minunată şi că mi-a dăruit prieteni adevărați şi pot spune din tot sufletul că sunt fericită cu Dumnezeul meu!!!

-sfârşit-

Nota redacției: După cum bine vedeți, povestea vieții lui Mateaş Ana a avut două părți. Dintr-o greşeală, în numărul trecut în loc de „va urma" a apărut „sfârşit". Îmi cer scuze!

„Degeaba ştii să citeşti dacă nu ai citit niciodată Biblia!”

Ridică-te şi umblă... când?

Uba George

A te ridica înseamnă a părăsi starea de jos a firii, a te deştepta, dacă eşti trântit în somnul morţii spirituale, iar a umbla înseamnă a mărturisi celor care nu credeau că poţi să te ridici, viaţa neprihănită a dreptăţii Mântuitorului. O substituţie incredibilă s-a întâmplat: Isus ne-a dat mâinile Lui şi picioarele Lui, iar noi I le-am oferit pe-ale noastre, care nu mai erau de nici un folos, imobilizându-le pe cruce. Atunci când gândurile noastre, voinţa noastră, inima noastră primesc picioare şi mâini, atunci ne ridicăm la viaţă. Şi lucrul acesta se poate întâmpla chiar acum, chiar astăzi!

“Petru şi Ioan se suiau împreună la Templu, la ceasul rugăciunii: era ceasul al nouălea. Acolo era un om olog din naştere, care era dus şi pus în toate zilele la poarta Templului numită „Frumoasă”, ca să ceară de milă de la cei ce intrau în Templu. Omul acesta, când a văzut pe Petru şi pe Ioan că voiau să intre în Templu, le-a cerut milostenie. Petru, ca şi Ioan, s-a uitat ţintă la el şi a zis: „Uită-te la noi!” Şi el se uita la ei cu luare aminte şi aştepta să capete ceva de la ei. Atunci Petru i-a zis: „Argint şi aur n-am; dar ce am, îţi dau: în Numele lui Isus Hristos din Nazaret, ***scoală-te şi umblă****!” L-a apucat de mâna dreaptă şi l-a ridicat în sus. Îndată i s-au întărit tălpile şi gleznele; dintr-o săritură a fost în picioare şi a început să umble. A intrat cu ei în Templu, umblând, sărind şi lăudând pe Dumnezeu. Tot norodul l-a văzut umblând şi lăudând pe Dumnezeu.”*
Faptele apostolilor 3,1-9

Nu mai este o noutate că clubul asociaţiei „Ridică-te şi umblă” din Bucureşti, care a depăşit o sută de participanţi cu probleme locomotorii şi de vedere şi-a asumat această expresie, nu doar pentru o falsă iluzie, ci pentru că realitatea ridicării şi a umblării este o perspectivă veridică şi chiar promisă.

Să luăm ca reper scena din Fapte 3,1-9 şi să urmărim modelul pentru a realiza eliberarea din

statutul unui imobilism periculos. Dar până să descoperim câteva imagini de interesantă cercetare să luăm contact cu un caz.

Alex , la vârsta de 15 ani , într-un act de curaj adolescentin, ia motocicleta fratelui lui mai mare, Andrei, fără să i-o ceară şi face câteva escapade pe şoseaua umedă de ploaie, care ieşea din oraşul lui spre capitală. Dornic de viteză mai mare, accelerează şi într-o curbă derapează într-un copac. Proiectat în trunchiul copacului, Alex se accidentează grav, rămânând fără verticala coloanei vertebrale. Trece prin mai multe depresii, care mai de care mai abrupte şi amare, ca până la urmă să se stabilizeze într-un mod de viaţă care nu era mai puţin periculos. Cerea ca cei ai casei, părinţii şi fratele lui, să fie mereu atenţi cu el şi să-i facă toate pretenţiile. Tot ceea ce credea că îi face plăcere le cerea alor săi să-i cumpere. De la laptopul cel mai performant, la băutura cea mai scumpă, de la dulciurile cele mai pretenţioase la cărţile cele mai ciudate. Stătea ore întregi jucându-se pe calculator jocuri pe bani şi, atunci când părinţii îi atrăgeau atenţia că bugetul lor este grav avariat de solicitările lui necugetate, făcea crize şi nu mai vroia să vorbească cu ei. Până într-o zi când a intrat în dialog cu o fată pe internet, Maria, care era şi ea imobilizată în cărucior şi care i-a schimbat total concepţia de viaţă şi modul de gândire. „Ştii ceva, Alex” îi vorbi ea într-o ocazie, „eu , de ceva timp, nu mai cer nimic care aparţine acestui pământ.” „Nu te cred!”, îi răspunse el. „Atunci pentru ce mai trăieşti? Şi, mă rog, de fapt ce ceri de ţi se pare mult mai interesant?”

Să urmărim scena biblică. Petru şi Ioan se suiau la Templu. Acolo aveau o întâlnire cu Creatorul şi Mântuitorul lor prin mijlocirea Duhului Sfânt promis. Comunica-rea prin care ei veneau la întâlnire era rugăciunea. Ceasul rugăciunii de la templu era declaraţia lor vizibilă şi audibilă privind închinarea, dar ceasul rugăciunii lor era... tot tim-pul. Comunicarea era neîntreruptă. La

>>> continuare în pagina 5

>>> continuare din pagina 4

Templu ei mergeau pentru lucruri veşnice, absolute.

În afara templului era o altă căutare. Un dezavantajat din naştere căuta cele vremelnice. Nimic rău în aceasta, căci toţi suntem prinşi în această nevoie. Doar că el avea ca obiectiv principal lucrurile trecătoare şi doar atât. Pe deasupra, el era dus acolo, la poarta Frumoasă, care contrasta cu starea lui urâtă. Profesiunea omului dezavantajat este de a cere.

Toţi oamenii sunt cu dizabilităţi. Nu lipseşte niciunul la număr. Oameni cu gânduri negre, cu suflete şchioape, cu orbire a inimii, fără mâini şi picioare ale dragostei, fără auz la durerea semenului... Şi toţi cred că viaţa înseamnă doar a cere şi nu de a da. Ce este trist e faptul că aşteaptă „aurul şi argintul" pământului, care să le orbească simţurile şi să le mulţumească firea egoistă.

Cei doi ucenici nu sunt centraţi pe aceste valori şi chiar declară că nu le au. Dar ei au intrat în posesia altor valori, valori veşnice, absolute, care vor să le împărtăşească cu mare bucurie, iar sensul vieţii lor este tocmai acest mod de a trăi prin a le da şi altora. Ei sunt agenţii lui Hristos de a restaura fiinţa omenească care s-a defectat din propria-i vină. Ei nu dau nici aur, nici argint, ci... picioare. Şi, deodată, se întâmplă minunea. Când? Când cel fără picioare este dispus să nu mai „umble" după... aur şi argint. Când porunca „scoală-te şi umblă" este ascultată şi când crede mesajul acestei porunci. Când valorile acestui pământ sunt ca un gunoi, iar cele de sus sunt cele care îl interesează în fiece clipă. După momentul vindecării cel restaurat alerga, sărea în urma celor doi, care i-au adus fericita vindecare.

Atunci când Isus îi vindeca pe cei năpăstuiţi, recunoştinţa lor se manifeta prin aceea că Îl urmau şi Îi aduceau slavă. De fapt el a fost vindecat înainte de a se scula, atunci când a crezut adevărul ridicării şi a primit împuternicirea. Evidenţa faptică a urmat la scurt timp.

Această poruncă se aude şi astăzi, poate cu o mai mare putere: "Ridică-te şi umblă!". A te ridica înseamnă a părăsi starea de jos a firii, a te deştepta, dacă eşti trântit în somnul morţii spirituale, iar a umbla înseamnă a mărturisi celor care nu credeau că poţi să te ridici, viaţa neprihănită a dreptăţii Mântuitorului.

O substituţie incredibilă s-a întâmplat: Isus ne-a dat mâinile Lui şi picioarele Lui, iar noi I le-am oferit pe-ale noastre, care nu mai erau de nici un folos, imobilizându-le pe cruce. Atunci când gândurile noastre, voinţa noastră, inima noastră primesc picioare şi mâini, atunci ne ridicăm la viaţă. Şi lucrul acesta se poate întâmpla chiar acum, chiar astăzi, iar mâna care ni se întinde ca să restaureze mersul fizic urmează la scurt timp. Nu mai este decât foarte puţin până va veni Isus şi ne va apuca de mână. Dar sigur, în această viaţă, ni se dă tot ceea ce nu avem şi care este atât de important, şi anume mâinile, picioarele Lui şi ochii Lui. Mersul prin credinţă este fundamentul vieţii veşnice ce ni se dă pe când trăim pe acest pământ.

Bucuria sufletului care merge este tot atât de mare, dacă nu chiar mai mare decât bucuria de a merge fizic, lucrul pe care Isus l-a promis că îl va da tuturor celor care nu mai vor să trăiască în lumina aurului şi argintului firii.

„Eu cer ceea ce nu pot să-mi dau", îi răspunse Maria." Eu nu pot să-mi dau o altă viaţă, care este fără nici un defect. Dar am aflat că Isus, Cel care m-a făcut asemenea Lui şi de care mă pierdusem, poate să mă recreeze în aşa fel încât să nu mă mai stric niciodată. Şi El a făcut asta cu mine." „Vrei să fii ceva mai explicită?" insistă Alex. "Vreau să-ţi spun că am primit nişte picioare noi cu care voi alerga veşnic şi care nu vor obosi niciodată". „Păi, dacă nu mă minţi, pune o vorbă bună şi pentru mine!" se rugă Alex.

Atunci Maria, la ceasul rugăciunii, pe când se întâlnea cu Binefăcătorul ei, L-a rugat pe Isus să-i dea şi lui picioare ca ale ei, pentru că vrea să nu mai ceară acestui pământ ceea ce nu i-a adus niciodată fericirea. Şi Isus a ascultat-o.

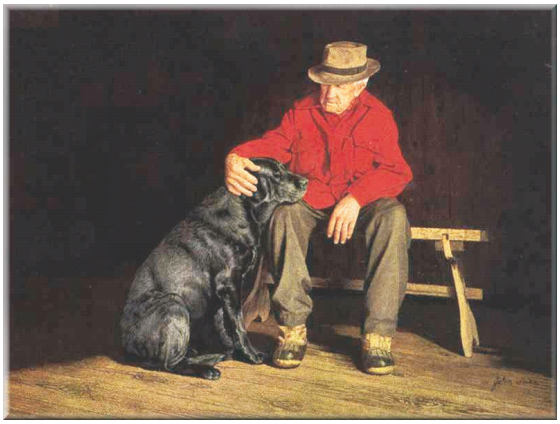
-sfârşit-

Omul înţelept

Un bărbat în vârstă de 92 de ani, bărbierit proaspăt, pieptanat la fel, s-a îmbrăcat şi la ora 8 dimineata a pornit înspre azil.

Soția lui, în vârstă de 70 de ani, nu de mult s-a stins din viață şi, din acest motiv, bărbatul a simțit nevoia să-şi părăsească locuința.

Stă în foaierul azilului aşteptând, zâmbeşte înspre noi atunci când îi spunem: „camera dvs. este pregătită".



În timp ce mergem spre lift, îi povestesc pe scurt cum anume e camera lui, ce culoare are perdeaua şi cuvertura de pe pat, ce are în cameră.

- "Îmi place foarte mult" - spune el şi e încântat ca un copil de 8 ani, care acum urmează să primească prima lui cameră separată de la părinți.

- "Stimate Domn, încă nici nu ați văzut camera, aşteptați un pic înainte să vă pronunțați„ - am răspuns eu.

- "Nu are nimic dacă nu am văzut-o încă„ spune el.

- "Fericirea nu este dependentă de ceva anume. Eu aleg fericirea în mod indpendent. Faptul că, îmi place sau nu camera, nu depinde de mobilier sau decorații, ci depinde de cum vreau eu să o văd".

- "Eu am decis deja în mintea mea, camera îmi place. Deciziile le iau în fiecare dimineață, imediat ce mă trezesc".

- "Pot sa iau decizia să îmi petrec ziua în pat şi să încerc să număr câte extremități sau componente ale corpului meu nu funcționează cum ar trebui sau mă dor; ori, pot să spun mulțumesc cerului pentru tot şi pentru că mă pot mişca."

- "Fiecare zi este un cadou, dacă pot să-mi deschid ochii, să mă concentrez pe amintirile frumoase, amintiri pe care le-am adunat de-a lungul vieții mele"

- "Bătrânețea este ca şi un cont în bancă. Iei de acolo exact ce ai adunat."

- „Vezi, sfatul meu este să aduni multă, multă fericire şi amintiri frumoase în contul tău de amintiri".

- „Şi îți mulțumesc că ți-ai adus contribuția la contul meu, unde eu şi azi tot strâng şi mai strâng" - spuse omul înțelept.

Ține minte cele de mai jos şi, astfel, ai şansa să fii fericit:

1. Eliberează-ți mintea de ură.

2. Eliberează-ți mintea de a-ți face griji mereu.

3. Trăieşte modest

4. Dăruieşte mai mult.

5. Aşteaptă mai puțin de la alții

Acum OPREŞTE-TE!!

Ai citit? Ai înțeles tot ce ai citit??

Împărtăşeşte şi altora ceea ce ai învățat.

O zi plăcută!

Mulțumesc mult celui / celei care mi-a trimis, sub formă de ppt., această povestioară plină de

Stresul şi remedii ale acestuia

-Legătura dintre apă şi sănătate-

-continuare-

Articol semnat de **Mârzac Diana - Maria**
Asistent Director Fundația Alinare

Am parcurs împreună primii doi factori decisivi în reducerea stresului, şi anume: alimentația şi aerul.

Dacă avem grijă ca stomacul nostru să primească o hrană adecvată, nealterată, acelaşi lucru trebuie să se întâmple şi la nivelul aparatului respirator.

După cum spuneam la începutul călătoriei noastre în acest vast subiect, 60% din corpul nostru este alcătuit din apă, care reprezintă dizolvantul universal al materiei vii.

Elasticitatea pielii, tăria oaselor şi menținerea unui sistem excretor funcționabil , sunt avantajele folosirii regulate a apei şi implicit un remediu contra stresului fizic dar şi psihic.

Majoritatea populației consumă mai multe băuturi răcoritoare şi alcoolice decât apă, iar cafeaua şi laptele sunt un înlocuitor al acesteia, acceptat în mod tacit, dar pe nedrept de către societate.

Aproximativ 10 pahare de apă se pierd prin :

- Rinichi – care elimină 5,5 pahare prin urină,
- Plămâni – pierd 2 pahare prin respirație,
- Pielea pierde 2 pahare prin transpirație
- Aparatul digestiv pierde o jumătate de pahar de apă prin eliminare

Apa este primită în corp prin :

- Alimente (3 pahare),
- Metabolism (1,5 pahare)

Mai rămâne un necesar de aproximativ 5,5 pahare pe care îl putem introduce în organism prin consumarea apei, care să compenseze pierderile zilnice pe care organismul le suportă, si pe care le-am prezentat mai sus.

"Important este nu ceea ce ți se întâmplă, ci felul în care reacționezi"

Cerința organismului pentru apă creşte odată cu:

- Apariția febrei, sau a unei munci fizice şi orice altă activitate care intensifică accelerarea transpirației,
- Apariția bolii (în cazul răcelii un medicament împotriva acestei boli este şi apa; măririrea cantității de secreții ale căilor respiratorii, duce organismul la nevoia de creştere a cantității de apă cerută pentru a elimina toxinele)
- Apariția aerului uscat (reprezentat de aerul fierbinte al deşertului sau aerul rece din timpul iernii)
- Apariția stărilor de vomă sau diaree
- Alăptatul (producerea laptelui în cazul mamelor care alăptează)

- O dietă bogată în proteine, sare sau zahăr, suplimente de vitamine, sau minerale, care intensifică activitatea rinichilor de eliminare a toxinelor şi deci măreşte necesarul de apă al corpului.

Cerința de apă a corpului este cu o treime mai mare decât este indicată de senzația de sete. De fapt chiar şi atunci când am avut parte de mesele regulate zilnice, însă organismul încă mai cere hrană , este un semnal tot al lipsei de apă în corp şi sfatul cel mai bun ar fi ca în loc să oferim corpului o a patra, cincea masă în zi, să folosim ocazia pentru a ne hidrata corpul, bând apă.

Pe lângă acest simptom des întâlnit, mai există alte câteva: dureri de cap, oboseală, scăderea randamentului, somnolență, irascibilitate.

Obiceiul de a bea

Organismul nostru este uşor influențabil în ceea ce priveşte acceptarea obiceiurilor greşite, de care scăpăm foarte greu, însă este foarte greu de convins să adopte un obicei bun, şi deci foarte uşor renunțăm la el; este nevoie de o conştientizare a stării şi o evaluare a calității vieții pentru ne educa în preluarea obiceiurilor bune, iar unul dintre acestea este folosirea regulată a apei.

Pentru oferirea necesarului zilnic de apă, este nevoie să bem minim: două pahare de apă, dimineața la trezire, două pahare înainte de amiază (cu jumătate de oră cel putin înainte de a mânca) şi două pahare după amiază (la o oră după ce am mâncat - pentru a oferi stomacului timpul necesar pentru prelucrarea hranei digerată).

Timpul cel mai potrivit pentru consumarea apei este

>>> continuare în pagina 8

>>> continuare din pagina 7

acest interval deoarece, odată cu venirea serii, organsimul îşi încetineşte funcţiile de preluare şi eliminare. Prin digerarea hranei dar şi a prin consumarea apei la ore târzii, nu facem decât să lipsim organsimul (îndeosebi ficatul şi rinichii – porţile de eliminare a toxinelor) de odihna necesară pentru refacere .

Este preferabil să servim apa la temperatura camerei, între mese. Folosirea ei în timpul mesei va duce la diluarea enzimelor (care ajută la prelucrarea hranei) şi la întârzierea digestiei.

Obiceiul de a ne îmbăia

Apa este un bun „detergent" intern însă şi extern.

Curăţirea pielii ajută corpul să scape de impurităţile care sunt eliminate prin pori.

Porii sunt astupaţi cu uşurinţă dacă pielea nu este menţinută curată prin băi frecvente (minim 2 ori pe săptămână).

Hainele au un rol la fel de important în menţinerea organismului în stare bună, dacă sunt schimbate şi spălate des. Acestea aspiră impurităţile eliminate de piele, iar folosirea lor repetată aduce organismul în contact cu acele reziduuri, care se întorc în organism şi pot duce de la apariţia unui disconfort în organism până la boli de piele.

Importanţa folosirii apei

Apa este constituentul de bază al celulelor, al spaţiului dintre celule, al sângelui şi limfei. Ea joacă un rol important în circulaţia sângelui, transportând în tot organismul nutrienţii şi hormonii necesari şi eliminând reziduurile prin intermediul urinei.

A obliga organismul să lucreze cu cantităţi limitate de lichid este ca şi cum ai încerca să speli vasele cu o cană de apă. Atunci când nu consumăm apă în cantitate suficientă, organismul este nevoit să elimine reziduurile într-o formă mult mai concentrată, urmarea fiind apariţia unei transpiraţii urât mirositoare, a unei respiraţii urât mirositoare şi a unei urini cu miros neplăcut.

Apa în uz intern:

- Este necesară în producerea salivei, producerea lacrimilor
- Menţine temperatura corpului în limite normale, ajută la scăderea febrei,
- Este un bun lubrefiant pentru articulaţii şi muşchi,
- Ajută la prevenirea şi îndepărtarea oboselii şi epuizării fizice
- Ajută la prevenirea şi îndepărtarea oboselii şi epuizării intelectuale. Acest lucru nu este surpinzător având în vedere că 85% din componenţa creierului este apă.

Apa caldă sau rece în uz extern:

- Fortifică organismul împotriva răcelii obişnuite, şi împotriva altor boli
- Îmbunătăţeşte (favorizează) circulaţia
- Înviorează corpul
- Înviorează mintea şi liniştеşte nervii
- Măreşte flexibilitatea muşchilor
- Ajută organele digestive în activitatea lor

Dacă folosim alte băuturi ca înlocuitor, vom fi dezamăgiţi să aflăm că acestea pot ridica în timp probleme serioase organsimului.

Mult dintre ele conţin calorii, fiind digerate întocmai ca hrana. Aceste calorii duc la creşterea depozitelor de grăsime, oscilaţii ale nivelului zahărului sangvin şi încetinesc digestia.

Pe de altă parte, apa, ajunge direct în stomac, nu trebuie prelucrată sau digerată, nu irită şi nu tulbură funcţiile organismului şi nu conţine nici o calorie.

Zahărul pe care îl conţin băuturile dulci necesită apă pentru a putea fi digerate. Majoritatea băuturilor cresc secreţia acidă a stomacului şi deci problemele de stomac.

Băuturile pe bază de cola conţin fosfor mult (o substanţă chimică care epuizează rezervele de calciu ale organismului, contribuind la apariţia osteoporozei)

Cu toţii cunoaştem efectele nedorite ale poluării, iar apa, nu a fost ferită de contaminare.

Însă aceasta situaţie nu ne poate justifica lipsa folosirii apei, în condiţiile în care deţinem alternative pentru a accesa o apă bună de băut.

Dumnezeu Însuşi a creat acest remediu simplu „El varsa ploaia pe pamant si trimite apa pe campii". (Iov.5:10), pentru a ne bucura de sănătate atât la trup cât şi la minte.

Am ajuns deja conştienţi de faptul că: „fără o cunoaştere a principiilor sănătăţii, nimeni nu este pregătit să îşi asume responsabilităţile vieţii" (Ellen G. White – Divina Vindecare)

Curăţirea şi protejarea trupului prin folosirea a ceea ce este simplu, la îndemâna oricui şi sănătos, cum este apa, după ce am cunoscut importanţa şi calităţile ei, ne va face să fim mai voioşi, şi mai responsabili, deci mai puţin stresaţi.

-va urma-

..:: Gânduri... de la prieteni ::.. ..:: Gânduri... de la prieteni ::.. ..:: Gânduri... de la prieteni ::..

Ştiu că suntem bogaţi sufleteşte, aşa că, din dorinţa de a vă crea posibilitatea de a transmite şi mai multe din prea plinul inimii, am hotărât ca acum, la început de an, să reintroduc o rubrică dragă „Gânduri… de la prieteni".

Rubrica a existat până în nr. 66 al revistei, august 2008. Atunci, dat fiind faptul că nu mai primeam scrisori bogate în conţinut, cu strângere de inimă, a trebuit să scot această rubrică.

Aştept să scrieţi, să transmiteţi din prea plinul şi frumuseţea inimii voastre. Dacă aţi citit sau auzit lucruri frumoase, prin care bunul Dumnezeu v-a încurajat, v-a umplut inima şi v-a dat puterea de a merge mai departe, trimiteţi-le la revistă pentru a ne hrăni şi a ne bucura cu toţii de ele. Nu fiţi egoişti. SCRIEŢI!

Chită Adriana
Răchitoasa (Bacău)

Să ne ajute Domnul să fim mai buni şi mai toleranţi cu cei din jurul nostru. Uneori suferinţa ne face să fim mai răi şi să spunem cuvinte grele la adresa celor ce ne ajută. Dar să nu uităm că nu duntem singuii care avem o suferinţă. Sunt atâţia oameni care suferă în lumea asta. Şi să nu uităm că şi cei de lângă noi, care ne ajută, suferă şi ei pentru suferinţa noastră. În general părinţii, ei de multe ori stau lângă noi, în special mamele. Dacă am mai trîăi încă o viaţă şi tot nu le-am putea mulţumi pentru sacrificiul lor. Zi şi noapte au stat la căpătâiul nostru când eram copii, iar când necazul ne-a lovit, tot mama ne-a îngrijit. (…) Probabil şi tu eşti de acord cu mine.

Nu numai eu, ci cred ă mai toţi cititorii sunt de acord cu aceste adevăruri. Într-adevăr, să fim mai buni şi mai toleranţi cu cei din jurul nostru. Mulţumim!

...::: Anunţuri de la cititori :::... ...::: Anunţuri de la cititori :::... ...::: Anunţuri de la cititori :::...

Biur Petre din Bacău

Sunt Biur Petre din Bacău, nedeplasabil locomotor. Rog dacă are cineva o maşină Trabant sau motoretă pe trei roţi să mi-o doneze pentru a mă putea deplasa. ***0762-669908.***

Ileana

Am pierdut cel mai bun prieten şi coleg. A încetat din viaţă Neagoe Puiu Leontin, pe data de 15.01.2011, la vârsta de 29 ani. Condoleanţe familiei Neagoe.

Rusănescu Emil & Steluţa – Putineiu (Teleorman)

Persoane serioase, vindem stoloni de căpşuni, soiul „Ostara" adus direct din Olanda. Produce fructe tot timpul anului, până la primul îngheţ. Preţ 1,5 RON bucata. Expediez colete poştale oriunde în ţară. Preţ 10 RON/colet. Aştept comenzi la ***0763-169747***

Ursu Stela

Caut doi prieteni buni pe care nu i-am văzut din 1998: Tătăruşanu Dani, str. Dej, nr. 21, bl. 82, sc. A, et. 4, ap. 19, loc. Timişoara (aici locuia în 1998) şi Tăerel Claudiu, str. Învăţătorului, nr. 3, bl. 3, et. 2, ap. 5, sc. D, loc. Timişoara (aici locuia în 1998). Rog să fiu contactată la ***0765-622260***

Maria – Bucureşti

Vreau să găsesc de lucru la domiciliu pentru că sunt persoană cu handicap. Merg mai greu. Pentru detalii pot fi contactată pe mess: ***dellya_2009***

Rog seriozitate!

Nicolae

Donez unei persoane care are nevoie urgent camră web, diferite componente de calculator şi articole de îmbracaminte. Toate sunt în stare bună. Eu sunt din jud. Mureş. Contact e-mail: ***mirceas25@yahoo.com****, tel.* ***0732-431923***

Ana Maria Damoc

De azi înainte blogul meu va avea o pagină specială alocată apelurilor umanitare http://limitelesperantei.blogspot.com/p/ingeri-cu-inimi-deschise.html Aveţi cu adevărat nevoie de ajutor! Puteţi cere spaţiu în blog. Vă ofer cu dragă inima o mână de sprijin. ID de contact ***anamaria.damoc@yahoo.com***

Câteva poze care să exemplifice ajutorul de care aveţi nevoie şi o scurtă povestire trimise pe maill ori contactându-mă pe mess sunt suficiente. Nu promit rezolvarea situaţiei dumneavoastră aceasta e o modalitate de a vă face cunoscut apelul! De a atrage atenţia asupra situaţiei dumneavoastră! UN APEL PENTRU INIMI DESCHISE!

Joiţoiu Marian – Plosca (Teleorman)

Sunt Marian din Plosca, am 23 de ani şi doresc să am şi eu o cameră video digitală. Cei care mă pot ajuta mă pot contacta la tel. ***0761-133618***

Cupşa Anuca

Cu adâncă durere în suflet anunţ încetarea din viaţă, după o lungă şi grea suferinţă, în data de 27 ianuarie, a bunei mele prietene şi colegă de şcoală la Iaşi, Tofan Geta (Valea Grecului, Vaslui). Vei rămâne veşnic în amintirea mea, pentru că ai fost o prietenă adevărată, de-o sinceritate rară şi cu un suflet deosebit. Bunul Dumnezeu să-i facă loc în Împărăţia Sa cea cerească. Sincere condoleanţe familiei îndurerate. (Aceeaşi veste tristă am primit-o şi de la Lili Petrariu)

Puşcaşu Ecaterina

Am un cărucior electric şi îmi trebuie neapărat un redresor electric de 12 v sau 24 v. Rog cititorii revistei care au posibilitatea şi disponibilitatea să mă ajute. Vă mulţumesc din suflet!

Puşcaşu Ecaterina, sat Cheles, com. Sulița, jud. Botoşani, cod 71126, tel. 0755-185374

Oana & Mihai

Ne numim Oana şi Mihai. Dacă poate cineva să ne ajute cu câte un loc de muncă, nr. de contact ***0786-056843***

Cristi Badea

Pentru Mihail Ionel din Bacău: Te rog mult, dă-mi un mesaj pe telefon la nr. ***0728-089707*** *sau prin intermediul acestei reviste şi spune-mi ce s-a întâmplat cu tine.*

Nota redacţiei: Responsabilitatea corectitudinii informaţiilor din anunţuri, aparţine în totalitate autorilor!

FARISEI ŞI SADUCHEI

Farisei şi Saduchei
Nu cred în Isus
Umblă orbii fără ei
Şi cântă nespus
Umblă doar
Printr-un cuvânt
Cu Isus fac legământ
Dară orbi ca farisei
Nu găseşti ca ei…

Doctoranzi şi masteranzi
Au orbit de tot
S-au şcolit şi îngâmfat
Şi asta nu-i tot
Umblă fără Dumnezeu
Fac din calea lor un zeu
Dar nu ştiu despre Cuvânt
Şchiopii lin umblând.

Gustă tu copilul meu
Ce dulce-i Isus
Fii ca El ca Dumnezeu
Lui cântă-I nespus
Nu te-ncrede în cei mari
Au onoare parcă-s tari
Dar nu ştiu de vindecări
Duhul dând puteri…

Dar mai tare decât toţi
Este un copil
El doar ştie de Isus
Şi Îl crede viu
Nici cei mari nu ştiu nimic
Mari cât sunt nu-s sfinţi un pic
Gust doar eu copilul Său
Mare-i Dumnezeu..

Ce să-i faci
De-atâtea ori
N-veţi de la copil
Fariseii nici nu pot
Gândul deci mi-l scot
În Împărăţia Sa
Eu sunt mic dar voia Ta
O-mplinesc Isus iubit
De-aia te-ai jertfit.

Uneori cei bâlbâiţi
Ştiu mai mult de cer
Cei gângavi, prunci neiubiţi
Laudă pe Miel
E mai bine ignorant
Cel cu carte e-ngâmfat
Cei umili sunt mult iubiţi
De Isus primiţi…

Diaconu Liviu
Pseudonim Nabucco

EU SUNT CALEA, ADEVĂRUL ŞI VIAŢA

„Eu sunt Calea, Adevărul şi Viaţa”
Ne dai izbăvirea şi cutezanţa
Eşti farul călăuzitor
Ne îndreptezi spre Tatăl Creator.

Hrăneşte-ne cu pâinea fericirii
Noi bem din apa nemuririi
Navigăm pe drumul vieţii
Ocroteşte-ne cu sabia dreptăţii.

Dumnezeu pe fiecare ştie
Cu Tine sporim prin smerenie
Dumnezeu e Unic şi Sfânt
„Eu sunt ceea ce sunt!”

Prin credinţă ne-am mântuit
Spune al Domnului Cuvânt
Tu eşti viaţa şi iertarea
Milostivirea şi răbdarea.

Prin sângele vărsat
Sufletele ne-ai înviat
Prin a Duhului Sfânt lumină
Dumnezeu ne dă cunună.

Mincă Elena Gabriela
Alexandria

IZVORUL VIEŢII

Avem un izvor binecuvântat
Găsim comori mari
Pentru sufletul nostru
Cum să ne purtăm în viaţă.

Să zicem: Isus dă-ne putere,
Să bem apă vie cum doreşte
Un cerb izvoarele de apă vie
Să primim în inima noastră
Puterea Duhului Sfânt.

Domnul Isus ne spune:
„Dacă însetează cineva,
Să vină la Mine şi să bea
Cine crede în Mine,

Din inima lui vor curge
Râuri de apă vie”
Cum zice Scriptura
Să avem mereu în inimă
Izvorul vieţii.

Iordache Ionel Marius
Viişoara (Constanţa)

TE AŞTEPT

dedic aceste versuri
scumpei mele prietene
Adriana Florea - Ulmeni (Călăraşi)

"Atunci când îţi va fi greu,
să-ţi aminteşti de mine mereu.
Am să mă-ntorc IUBIREA mea,
de dorul tău..."
Aşa sună melodiia telefonului meu
când mă suni tu IUBITUL meu drag.
Dar... parcă odată cu această melodie
inima mea strigă cu disperare
să te întorci din nou la mine...
Ajunge cât ai hoinărit
în lung şi-n lat vânând himere.
Te aştept privind în zare,
mă usuc pe picioare...
inima îmi plânge cu lacrimi de sânge.
Te aştept IUBITUL meu cel frumos...
Te aştept ca să vii şi să nu mai
pleci de la mine niciodată.
Iubitul meu mai simt şi acum
îmbrăţişarea ta caldă
şi mâinile mele cuibărite într-ale tale.
Mai am în nări mirosul tău...
Ah! Iubite vino, vino, te aştept plângând.
Oare îţi place să vezi că ochii mei
sunt trişti de dorul tău?
Vreau să mă abandonez în braţele tale...
vreau să fiu a ta pentru totdeauna şi
tu să fii al meu doar al meu
pentru toată viaţa...
Vreau să fii regele meu...
iar eu a ta regină: şi împreună
să ne clădim o viaţă de vis.
Să nu ne mai despartă nici-o himeră.
Să lăsăm DRAGOSTEA
să troneze în viaţa noastră.
Te aştept până în zori să te întorci.

Mariana Lucuţa – Recaş (Timiş)

CITESC

Citesc poveşti nemuritoare
Cad în a lor visare
Citesc, poveşti despre iubire
Mie-mi rămâne amintire,

Definiţia iubirii
Este tema nemuririi
Ce este oare, iubirea
V-ati pus oare întrebarea?

Şi spuneţi-mi de câte ori
Iubeşte omul muritor
Şi spuneţi-mi, de ce trişează?
Şi uneori, iubirea intristează.

Ionescu Daniela Nicoleta
Nedelea (Prahova)

CICLOPUL

dedicată lui ***Ganea Constantin***

Barza stă într-un picior,
Eu privesc c-un ochi;
Pe deasupra norilor
Trece un ciclop.
Toate sunt bizare-acum;
Mă holbez la gard;
Stau pe geană tremurat
Lacrimi multe cad.
Barza-şi face cuib în par;
O privesc c-un ochi
Cum nu cade, n-am habar
Nu mă dumiresc.
Cerul este un mister
Cale mult de mers,
Privesc totul cu un ochi,
Nu am de ales.
Barza stă într-un picior;
Doar c-un ochi mai văd!
Spun durerea stelelor
Că sunt un ciclop.

Gheordănescu Maria
Cobadin (Constanța)

EL ESTE HRISTOS ISUS

Sus din cer S-a coborât
Domnul, Regele cel Sfânt
S-a coborât pe Pământ
Să asculte de Cuvânt
Cu dragoste şi umilință
S-aducă la pocăință
Pe toți cei care-L iubesc
Căci cu viața Lui plăteşte
Şi să fim scoşi din păcat
Prin sângele Lui spălați
El este Hristos Isus
Ş-a venit din cer de sus.

Sus din cer S-a coborât
Fiu de Dumnezeu cel Sfânt
El ne spune şi ne-nvață
Cum să creştem cu speranță
Căci Dumnezeu L-a trimis
Şi prin moarte a învins
Prin putere şi viu grai
Şi cu El să fim în rai
Când a strigat: S-a sfârşit!
El totul a biruit
Eu la crucea Lui privesc
Hristos, e Regele ceresc.

Badea Cristi – Piteşti

DEALURILE

Dealurile şi văile s-au înzăpezit
Pomii toți s-au albit
Cu chiciură şi fulgi de nea
S-a aşternut iară iarna

Este ianuarie şi e frig
Vrăbiuțele s-au zgribulit
Noi în casă stăm
Lângă sobă ne alintăm

Într-un ungher întunecos
O carte veche întrezăresc
O iau cu nostalgie o privesc
Paginile i le răsfoiesc

Luceferi blânzi citesc
Codri mândri zăresc
De Eminescu îmi amintesc
Cu dragoste le citesc.

Cum era el altă dată
Iubirea şi durerea
În versuri o scria
Şi cu drag toți le citeau

Acum nimeni nu mai citeşte o carte
Acum toți aleargă în lung şi lat
De Eminescu s-a uitat.
Scriitorii buni toți au plecat
În ceruri loc şi-au luat
Şi pe noi cu amintirea ne-au lăsat.

Chită Adriana
Răchitoasa (Bacău)

IUBIREA ÎNVINGE MEREU

Iubire, tu cea mai frumoasă floare eşti,
Niciodată iubire tu n-ai să te ofileşti,
Şi totuşi uneori tu plângi atât de mult
Din cauza răutății şi a minciunii de pe pământ.

Mulți îți oferă doar răutate şi perfidie,
Se cred tari, râd şi îşi bat joc de tine,
Vor să te învingă spunând „nu există iubirea”,
Negând mereu adevărul, lăudând minciuna.

Suflet perfid te crezi un rege, un mare leu,
Dar ai să vezi că o să fie vai de sufletul tău,
Când nimeni la tine niciodată nu va mai veni
Şi într-o mare singurătate tu vei trăi.

Te vei gândi la cei pe care i-ai cunoscut,
Şi din cauza răutății tale au avut de suferit,
Ce mult ai să regreți, vei dori să le ceri iertare,
Dar este prea târziu, sunt fericiți în altă parte.

Cu lacrimi în ochi pe Dumnezeu Îl vei ruga,
Să-ți trimită cum trimite la ceilalți iubirea,
Dar iubirea la tine nu va mai veni niciodată,
Nu mai crede în tine, nu vrea să fie înşelată.

Întotdeauna iubirea luptă pentru adevăr şi bine
Învingând pe cei care nu cred deloc în tine
Cei care cred în tine şi te vor respecta
Vor trăi plină de frumos şi bine viața.

Popescu Nicoleta – Bughea de Jos (Argeş)

Talentul...

nu cunoaste

handicap!

SUFLETUL

A venit îngerul cel înaripat
În roua dimineții a sa umbra se arata,
Chip diafan ce sentimente a întruchipat,
O prea sfântă imagine imaculată.

Sub umbra ta divina ce se lasă
Stă destinul unei statornice dorințe,
Precum o raza de soare îndepartata,
Din care răsare speranța propriei ființe.

Din lutul suferințelor adesea plasmuit
Asemeni unui înger razvratit în paradis,
Divin e spațiul cel nemărginit,
Acest spectru luminos de neatins.

Dragoş Carabăț – Brăila

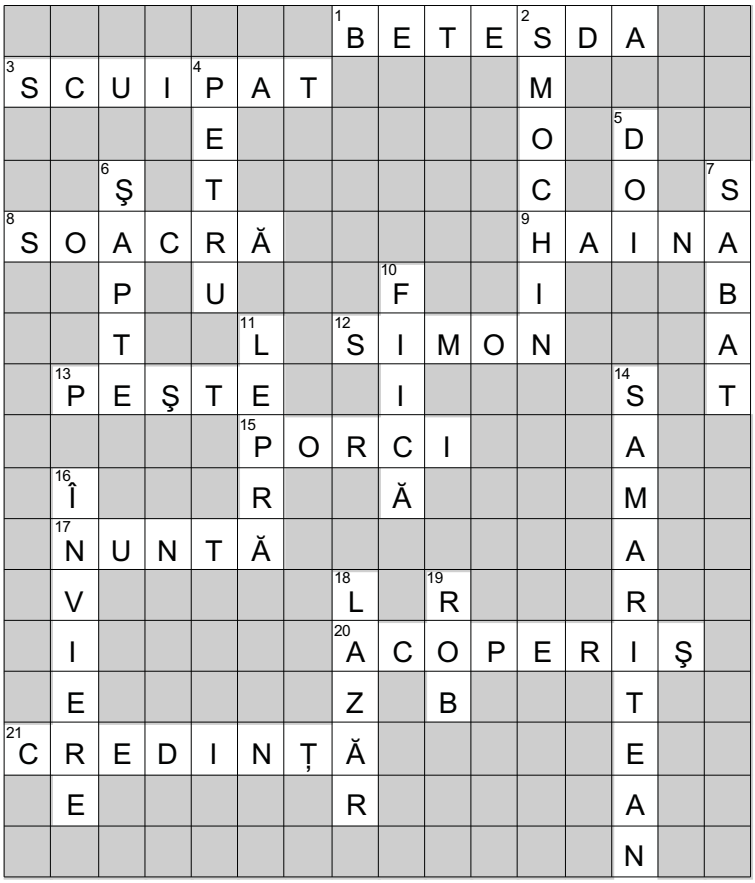
TALENTUL CREATIA TA

Rezolvarea rebusului din numărul trecut:

Minunile lui Isus

Orizontal

1. **BETESDA**—Isus a vindecat un om care stătea lângă această scăldătoare aşteptând ca cineva să î-l bage în apă când aceasta era tulbure. (Ioan 5:1-16)
3. **SCUIPAT**—Cu ce a amestecat Isus pământul când a vindecat pe omul care era orb din naştere? (Ioan 9:1-7)
8. **SOACRĂ**—Ce rudă a lui Simon a fost vindecată de Isus? (Marcu 1:29-31)
9. **HAINA**—Femeia care de doisprezece ani avea o scurgere de sânge a spus, ,,Numai să mă pot atinge de _____ Lui, şi mă voi tămădui." (Matei 9:20-22)
12. **SIMON**—A cui aparținea corabia în care s-a aflat Isus când a făcut prima minune la pescuit? (Luca 5:1-11)
13. **PEŞTE**—În ce a găsit Petru moneda pentru a plăti taxa? (Matei 17:24-27)
15. **PORCI**—În ce au intrat dracii când Isus i-a scos afară din îndrăciții care trăiau în morminte? (Matei 8:28-34)
17. **NUNTĂ**—La ce eveniment a transformat Isus apa în vin? (Ioan 2:1-11)
20. **ACOPERIŞ**—Nefiind capabil să ajungă la Isus datorită mulțimii, prin ce parte a casei l-au adus pe paralitic la el? (Luca 5:17-26)
21. **CREDINȚĂ**—După ce a certat vântul şi marea, ce le-a spus Isus ucenicilor săi ca au puțină? (Matei 8:23-27)


1 B E T E 2 S D A
3 S C U I 4 P A T M
E O 5 D
6 Ş T C O 7 S
8 S O A C R Ă 9 H A I N A
P U 10 F I B
T 11 L 12 S I M O N A
13 P E Ş T E I 14 S T
15 P O R C I A
16 Î R Ă M
17 N U N T Ă A
V 18 L 19 R R
I 20 A C O P E R I Ş
E Z B T
21 C R E D I N Ț Ă E
E R A
N

Vertical

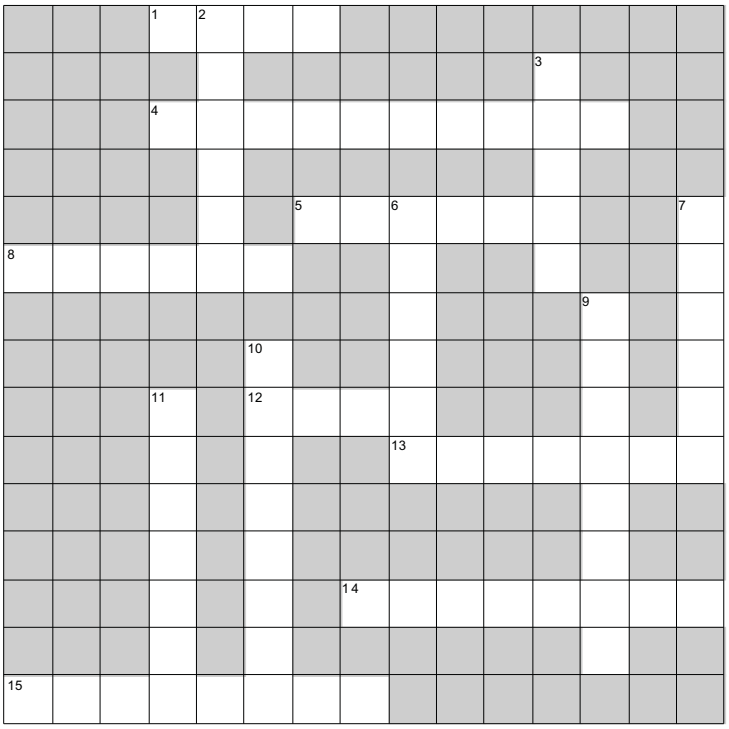
2. **SMOCHIN**—Ce fel de copac s-a uscat după ce Isus l-a blestemat? (Matei 21:17-22)
4. **PETRU**—Când Isus umbla pe mare cine a fost acela care a venit la El care deasemenea umbla pe mare? (Matei 14:22-33)
5. **DOI**—Isus a hrănit peste 5000 de oameni cu cinci pâini şi cu câți peşti? (Matei 14:15-21)
6. **ŞAPTE**—Când Isus a hrănit cei 4000 câte pâini a avut şi câte coşnițe pline cu rămăşițele de fărâmituri au fost ridicate? (Marcu 8:1-9)
7. **SABAT**—Liderii fariseilor au vrut să-l acuze pe Isus pentru că El a vindecat pe oameni în această zi.
10. **FIICĂ**—Ce rudă a lui Iair a înviat Isus din morți? (Luca 8: 41, 42, 49-56)
11. **LEPRĂ**—De ce boală l-a vindecat Isus pe omul care a zis, ,,Doamne dacă vrei, poți să mă curățeşti"? (Luca 5:12-16)
14. **SAMARITEAN**—De ce naționalitate era omul care s-a întors şi a mulțumit după ce Isus a vindecat pe cei zece leproşi? (Luca 17:11-19)
16. **ÎNVIERE**—La ce eveniment s-a referit Isus când a zis, ,,Stricați Templul acesta, şi în trei zile îl voi ridica." (Ioan 2:19)
18. **LAZĂR**—Care era numele fratelui Mariei şi al Martei pe care Isus l-a înviat din morți? (Ioan 11:1–54)
19. **ROB**—Sutaşul i-a cerut lui Isus să-l vindece pe? (Matei 8:5-13)

>>> continuare în pagina 13

Viața lui Pavel I

Orizontal

1. În ce oraş s-a născut Pavel? (Fapte 22:3)
4. De ce grupare proeminentă evreiască aparținea Pavel? (Filipeni 3:5)
5. Fără ce a fost Pavel timp de trei zile după convertirea sa în drum spre Damasc? (Fapte 9:9)
8. Pavel a fost prezent când acest prim martir al bisericii a fost ucis cu pietre. (Fapte 7:58)
12. Cine i-a vor lui Pavel din cer în drum spre Damasc? (Fapte 9:4,5)
13. Ce au folosit ucenicii lui Pavel pentru a-l ajuta să scape de moartea din partea evreilor din Damasc? (Fapte 9:25)
14. Pentru ce s-a dus Pavel în Damasc pentru a aduce legați la Ierusalim? (Fapte 9:1,2)
15. La picioarele cui a învățat Pavel? (Fapte 22:3)



Vertical

2. Pentru ca Pavel să-şi recapete vederea pe cine a trimis Dumnezeu la el? (Fapte 9:17)
3. După ce Pavel şi-a recăpătat vederea ce a primit el? (Fapte 9:18)
6. Pavel a fost convertit în drum spre ce oraş? (Fapte 9:1-8)
7. Ce cetățenie a avut Pavel? (Fapte 22:27, 28)
9. În ce semințe s-a născut Pavel? (Filipeni 3:5)
10. Unde a început Pavel imediat să-L predice pe Isus ca Fiu al lui Dumnezeu? (Fapte 9:20)
11. După ce Pavel a mers la Ierusalim cine a încercat să convingă Apostolii că acesta era un ucenic al lui Hristos? (Fapte 9:26-27)

..::: Editorial :::... ..::: Editorial :::... ..::: Editorial :::... ..::: Editorial :::... ..::: Editorial :::...

>>> continuare din pagina 2

handicap. În acest scop, Statele Parte se angajează:

(b) Să ia toate măsurile corespunzătoare, inclusiv cele legislative, pentru a modifica sau abroga legile, reglementările, cutumele şi practicile existente care constituie discriminare împotriva persoanelor cu handicap;

(i) Să susțină formarea, în domeniul drepturilor recunoscute de această Convenție, a profesioniştilor şi a personalului care lucrează cu persoane cu handicap, în vederea îmbunătățirii furnizării asistenței şi serviciilor.

În condițiile în care în Europa Guvernele impun creşterea calității serviciilor acordate persoanelor cu handicap, conform convențiilor şi strategiilor în vigoare, în România se petrec următoarele lucruri:

1 februarie 2011

„Primăria Bistrița *este nevoită să renunțe la cei 240 de asistenți personali*

Primăria Bistrița se vede nevoită să renunțe a mai plăti salariile celor 240 de asistenți personali ai persoanelor cu handicap de pe raza municipiului, ca urmare a recomandării venite din partea guvernului de a reduce sumele alocate în acest scop." ***Mediafax***

„De azi, 1 februarie 2011, ***350 de asistenți personali din Târgoviște,*** *trimişi în şomaj legislativul târgoviştean a decis, pentru a face economie de fonduri, să elimine din schema de personal asistenții personali ai persoanelor cu handicap. 350 de persoane sunt începând de astăzi şomeri."* ***Mediafax***

Ordonanța de urgență 84 din 20 septembrie 2010 (OUG 84/2010) pentru modificarea şi completarea Legii

>>> continuare în pagina 14

...::: Să ne rugam pentru :::... ...::: Să ne rugam pentru :::... ...::: Să ne rugam pentru :::...

Avem un Dumnezeu atât de iubitor şi de dornic de a ne răspunde la rugăciune, încât ar fi o lipsă de înţelepciune de a nu asculta de îndemnul Său de a ne ruga unii pentru alţii.

În plus, aceasta arată nu numai că avem încredere în El, ci şi că simţim unul cu celălalt, că ne pasă.

Să ne rugăm pentru familia lui Aurel Burcea.

Să ne rugăm pentru sponsorii revistei „Împreună", pentru clubul „Ridică-te şi umblă" şi fundaţia „Alinare".

Aş dori să vă rugaţi şi pentru familia mea ca Dumnezeu să lase binecuvântare cerească şi pământească.

Să ne rugăm şi pentru prietenii, fraţii şi surorile noastre, pentru sănătatea lor.

Iordache Ionel Marius – Cobadin (Constanţa)

Să ne rugăm pentru sănătatea lui Burcea Aurel şi familia sa, a colaboratorilor săi şi pentru toţi prietenii noştri de suferinţă. Să ne ajute Dumnezeu să ne ducem crucea cu tărie.

Chită Adriana – Răchitoasa (Bacău)

Să ne rugăm pentru sănătatea fratelui meu Gheordănescu Vasile, a cumnatei şi nepoţilor.

Pentru familia lui Aurel Burcea şi a lui personal, precum şi pentru sănătatea tuturor bolnavilor.

Gheordănescu Maria – Cobadin (Constanţa)

Să ne rugăm pentru întâlnirile din Bucureşti, să găsim sponsori pentru ele, pentru activităţile ce se vor desfăşura, pentru ca să ni se umple inimile de împlinire, bucurie, satisfacţie, etc...

Burcea Aurel – Peretu (Teleorman)

Mulţumiri multe sponsorilor şi celor care s-au rugat şi vor continua să se roage pentru ei (pentru sponsori) şi pentru ca revista să poată apărea şi în viitor. Bunul Dumnezeu abia aşteaptă să ne ajute şi în continuare. „Genunchiul jos".

Burcea Aurel – Peretu (Teleorman)

...::: La Mulţi ANI! :::... ...::: La Mulţi ANI! :::... ...::: La Mulţi ANI! :::... ...::: La Mulţi ANI! :::...

Florin Alexandru – Tufeşti (Brăila)

*În luna februarie se mai adaugă un fir de trandafir în buchetul vieţii pentru doamna **Tudose Lenuţa (Nuţy)**. Îi doresc multă sănătate şi multă iubire. Cu mult respect, Florin Alexandru. **„La mulţi ani!"***

Vasile Florian – Constanţa

*Toate florile din lume pentru cea mai iubită femeie din lume. Cu respect pentru **Tudose Lenuţa (Nuţy)**, la împlinirea anilor, **„La mulţi ani!"**, multă sănătate, bucurii şi multe binecuvântări.*

Teodorescu Daniel – Poduri (Bacău)

*Pentru soţia mea, **Teodorescu Maria**, Domnul să fie alături de tine, multă sănătate cu ocazia zilei de 15 februarie, îţi urez un sincer **„La mulţi ani!".***

Vasilică – Brăila

*Cu ocazia împlinirii anilor, un sincer **„La mulţi ani!"**, multă sănătate, pentru **Tudose Lenuţa (Nuţy)**. Ceea ce-şi doreşte să i se împlinească.*

Nicuşor

*Pentru **Domnariu Neluţu**: **„La mulţi ani!"**. Nu te-am uitat prietenul meu adevărat, la greu m-ai ajutat, să fii binecuvântat.*

Belciu Cristian

*Multă sănătate, multe bucurii şi un sincer **„La mulţi ani!"** pentru **Boca Mariana** (Vaslui).*

Popescu Gheorghe – Cimpofeni (Gorj)

*Un călduros **„La mulţi ani!"** pentru fetiţa mea cea dragă, **Popescu Alina**, care pe data de 19-02 împlineşte o frumoasă vârstă. Tati, mami împreună cu mamaia, îţi dorim, păpuşă dragă, multă sănătate, fericire, mult noroc în viaţa ta şi Domnul să îţi poarte de grijă. Te iubim cu toţii Alina dragă.*

*Îi doresc şi lui nea **Petre Ieftinie**,12-02, un călduros **„La mulţi ani!"**, Domnul să îţi dea multă sănătate şi mult noroc.*

*Îi doresc şi lui **Veronica Farcaş „La mulţi ani!"**, fericire, noroc şi tot ce îşi doreşte să i se împlinească.*

Mariana – Recaş (Timiş)

*Pe 19 feb. 2011, cea mai dragă prietenă, **Adriana Florea** din Ulmeni, jud. Călăraşi, adaugă încă un trandafir la frumosul buchet al vieţii ei şi cu această ocazie îi doresc multă sănătate, fericire şi mii de binecuvântări din mâna sfântă a lui ISUS. **„La multi ani!"** Cu mult drag, a ta prietenă!*

Chită Adriana – Răchitoasa (Bacău)

*Pentru pritena mea **Boacă Mariana**. Îi doresc multă sănătate şi să o ajute Dumnezeu, să-i dea putere să lupte cu problemele vieţii. **„La multi ani!"***

*Pentru distinsul domn **Nelu Popoacă** din Brăila. Îi doresc multă sănătate şi mult succes la scris cărţi şi inspiraţie multă. **„La multi ani!"***

...::: Editorial :::... ...::: Editorial :::... ...::: Editorial :::... ...::: Editorial :::... ...::: Editorial :::...

>>> continuare din pagina 13

nr. 448/2006 privind protecţia şi promovarea drepturilor persoanelor cu handicap

3. La articolul 42,** după alineatul (6) se introduce un nou alineat, alineatul (7), **cu următorul cuprins:

"(7) În situaţia în care angajatorul nu poate asigura angajarea asistentului personal, se acordă indemnizaţia prevăzută la alin. (4), indiferent de opţiunea exprimată potrivit prevederilor alin. (1) şi (4)."

4. La articolul 44, partea introductivă şi litera a) se modifică şi vor avea următorul cuprins: "Art. 44. - Autorităţile administraţiei publice locale prevăzute la art. 43 alin. (2) au obligaţia:

***a) de a angaja şi salariza asistentul personal al persoanei cu handicap grav,** în condiţiile prezentei legi;".*

-sfârşit-

Nota redacţiei: Acest material a fost preluat cu permisiune şi constituie „Anexa" la un comunicat pe care Federaţia Consiliului Naţional al Dizabilităţii din România l-a adresat pe 2 feb. ac. Ministerului Muncii şi Parlamentului României.

Sprijin financiar pentru familiile cu venituri mici

Avocat DANA BORDEIANU

Dacă în trecut se cunoştea expresia ”alocaţie complementară”, astăzi, mai bine zis, începând cu 01 ianuarie 2011, o dată cu intrarea în vigoare a Legii nr. 277/2010, folosim sintagma ”***ajutor financiar suplimentar***”. Acest ajutor financiar suplimentar constă, de fapt, într-o alocaţie lunară în cuantum diferenţiat, conform anumitor criterii, ţinând cont de numărul de copii şi de veniturile familiei respective.

Legea nr. 277/2010 privind alocaţia pentru susţinerea familiei, instituie o nouă formă de sprijin pentru familiile cu venituri reduse, care au în creştere şi îngrijire copii în vârstă de până la 18 ani.

Legea menţionată prevede ca alocaţia să fie acordată, atât familiilor în care există ambii părinţi, cât şi familiilor monoparentale (unde există un singur părinte). De asemenea, vor fi consideraţi ca făcând parte din familie şi copiii adoptaţi, încredinţaţi în vederea adopţiei sau aflaţi în plasament familial, inclusiv la asistentul maternal profesionist ori pentru care s-a instituit tutela.

Actul normativ menţionează următoarele criterii:

1. În cazul familiei cu **doi părinţi** al cărei venit mediu lunar pe membru de familie se situează până la 200 lei, cuantumul lunar al alocaţiei este stabilit după cum urmează:

a) **30 lei** pentru familia cu un copil;
b) **60 lei** pentru familia cu 2 copii;
c) **90 lei** pentru familia cu 3 copii;
d) **120 lei** pentru familia cu 4 copii şi mai mulţi.

2. În cazul în care venitul familiei cu **doi părinţi** se situează între 201 şi 370 lei, cuantumul alocaţiei este stabilit după cum urmează:

a) **25 lei** pentru familia cu un copil;
b) **50 lei** pentru familia cu 2 copii;
c) **75 lei** pentru familia cu 3 copii;
d) **100 lei** pentru familia cu 4 copii şi mai mulţi.

3. Pentru **familia monoparentală (cu un părinte)**, al cărei venit net mediu lunar pe membru de familie se situează până la 200 lei, cuantumul lunar al alocaţiei este stabilit după cum urmează:

a) **50 lei** pentru familia cu un copil;
b) **100 lei** pentru familia cu 2 copii;
c) **150 lei** pentru familia cu 3 copii;
d) **200 lei** pentru familia cu 4 copii şi mai mulţi.

4. În acelaşi timp, dacă venitul **familiilor monoparentale** este cuprins între 201 lei şi 370 lei, cuantumul alocaţiei este stabilit după cum urmează:

e) **45 lei** pentru familia cu un copil;
f) **90 lei** pentru familia cu 2 copii;
g) **135 lei** pentru familia cu 3 copii;
h) **180 lei** pentru familia cu 4 copii şi mai mulţi.

Cum se va acorda alocaţia?

O condiţie esenţială pentru acordarea acestor alocaţii este frecventarea fără întrerupere a şcolii de către copii, cu excepţia motivelor medicale.

Alocaţia se acordă pe bază de cerere şi declaraţie pe proprie răspundere însoţită de actele doveditoare privind componenţa familiei, veniturile acesteia şi acolo unde e cazul, frecventarea cursurilor şcolare. După aproximativ 15 zile, primarul dispune efectuarea unei anchete sociale. După întocmirea anchetei sociale şi comunicarea situaţiei familiei care a formulat cerere de acordare a sprijinului financiar, tot primarul va dispune acordarea acestei alocaţii. Alocaţia se primeşte începând cu luna următoare depunerii/înregistrării cererii, fie prin mandat poştal, fie prin cont de card.

Primarul va dispune efectuarea de anchete sociale, la interval de 12 luni, în vederea urmăririi respectării condiţiilor de acordare a dreptului la alocaţie.

-va urma-

Articol realizat de av. **Bordeianu Daniela**

Cronica unui accident aviatic evitat în ultimul moment

de Kenneth Miller

După decesul pilotului în plin zbor, un pasager a lansat semnalul de alarmă turnului de control. Cine şi-ar fi putut imagina că Joe Cabuk, pilot experimentat cu state de serviciu ireproşabile, ar putea pune într-o zi în pericol viaţa pasagerilor săi? Acest fost colonel al forţelor aeriene americane (US Air Force) în vârstă de 67 ani a pilotat aparate Fokker 100 în timpul războiului din Vietnam şi a servit în forţele NATO (naţiunile unite) în Italia, pe postul de director adjunct pe operaţii.

În 1989, după ce a ieşit la pensie, el a revenit în zona sa natală (Louisiane), unde el efectuează de 20 de ani zboruri charter în jurul aeroportului din Monroe.

Naples, Floride. În această duminică de Paşte 2009, ora locală era în jur de 13:30 când Joe Cabuk s-a instalat la comanda unui biturbopropulsor Beechcraft King Air 200, având capacitatea de şapte pasageri.

Avionul a decolat. Concentrat, Joe trece în revistă lista procedurilor de după decolare: „Amortizorul de rotaţie – Pornit (Dispozitiv de stabilizare, reduce automat oscilaţiile unei aeronave în jurul axei sale verticale); Puterea de urcare a avionului ajustată. Elicele la 1900 turaţii/minut."

Pe post de copilot, proprietarul aparatului, Doug White, 56 ani, un antreprenor în construcţii. Soţia sa Terri şi cele două fiice ale lor au luat loc în cabina aparatului.

Legănat de vocea lui Joe Cabuk enumerând acţiunile de verificare pe care le efectua, omul de afaceri simte o linişte plăcută, după o săptămână obositoare. Cu opt zile mai devreme, fratele său, de 53 ani, a decedat după o criză cardiacă. Însoţit de familie, Doug White s-a îmbarcat imediat în avionul, proprietate personală, spre Florida, pentru a asista la funeralii. Acum, Joe Cabuk îi aducea acasă.

„Spre vest - Atenţie! Zonă de turbulenţe", i-a prevenit pe pasageri, după ce avionul a intrat într-o pătură de nori. Apoi el a semnalat prezenţa avionului controlorilor de trafic aerian: „Miami control, aici Regele aerului Cinci-Cinci-Nouă-Delta-Whiskey...", când, deodată, vocea sa s-a stins. Capul său s-a lăsat spre înainte. Copilotul l-a bătut pe umăr, strigându-l. Joe şi-a ridicat capul scoţând un lung suspin, şi şi-a dat ochii peste cap, apoi capul i-a căzut din nou şi a rămas inert.

Întorcându-se, Doug White şi-a strigat soţia pentru ajutor. O clipă, înmărmurit la vederea pilotului care s-a lăsat moale pe scaunul său, Terri l-a prins cu o mână şi a încercat să-l reanimeze. „Inutil, strigă Doug către soţie, conştient de dramă. Nu mai este nimic de făcut".

În cabină, Maggie, de 18 ani, şi sora sa, Bailey, de 16 ani, au început să se panicheze. Deja, la aproape 1.615 metri altitudine, avionul continua să urce, cu aproape 600 metri pe minut. Şi nici un pasager nu ştia cum să-l aducă la sol.

Chiar dacă era titular de un brevet de pilot, Doug White nu avea decât câteva ore de zbor la activ. De la obţinerea licenţei de pilot trecuseră nouăsprezece ani. El nu a luat decât o singură dată comanda unui avion Cessna 172, un aparat cu un singur motor, conceput pentru debutanţi; apoi el a fost dezinteresat de aviaţie. Anul trecut, el a investit în acest avion King Air de ocazie, pe care-l închiria aeroportului din Monroe pentru zboruri charter. Această nouă achiziţie l-a incitat să mai ia câteva cursuri de aducere la zi a cunoştinţelor. Dar King Air era un avion complex, a cărui viteză de croazieră depăşea 100 de noduri (aprox. 185 km/h)! Avionul este de două ori şi jumătate mai rapid şi de cinci ori mai greu ca toate avioanele de turism pe care elevul a fost pregătit. Tabloul de bord conţinea zeci de cadrane şi butoane pe care el nu le cunoştea utilitatea. Singura comandă pe care o stăpânea era radioul.

Pentru moment, avionul zbura pe pilot automat. Joe Cabuk l-a reglat pentru 3.000 metri, dar nu a reuşit să programeze toate comenzile care ar fi oprit ascensiunea aparatului. Doug White s-a gândit la ce este mai rău: el ştia că la peste 10.000 metri avionul ar putea să se rotească în jurul axei şi să cadă în gol.

Cât mai repede trebuia să mute pilotul înainte ca acesta să se prăbuşească peste butoanele de comandă ale aparatului. „Trebuie să-l scoatem de acolo", strigă White soţiei sale.

Terri ar fi dorit ca Maggie să vină să-i dea o mână de ajutor, dar... corpul pilotului era prea greu şi trebuia să se descurce singură. După ce a încercat să ridice corpul, a renunţat şi a decis să-l imobilizeze, legându-l de scaun.

„Întoarce-te la fete şi linişteşte-le", i-a spus Doug.

După ce a încurajat-o pe Maggie, care era în stare de şoc, Terri a decis să se pună la dispoziţia destinului. Cu patru ani înainte ea a supravieţuit unui cancer. Dar încă nu putea să nu se gândească la soacra sa, care deja înmormântase un fiu în acea săptămână.

Doug White lansă un apel de urgenţă (S.O.S.) la turnul de control din Miami: „Alo, Alo, Alo...! Pilotul şi-a pierdut cunoştinţa!". Controlorul de trafic, Nate Henkels, 30 ani, i-a răspuns: "Aveţi ceva noţiuni de pilotajţ – Am câteva ore de zbor pe un avion cu un singur motor. Este cineva acolo care cunoaşte avionul King Airţ"

Nu era prima dată când un pasager încearcă o aterizare de urgenţă, în urma îmbolnăvirii unui pilot, dar foarte rar se întâmplase pe un astfel de avion.

După ce şi-a alertat şefii, Nate a cerut lui Doug White să menţină aparatul la o altitudine de 3.650 metri. Dar, fără experienţă, el era incapabil să facă aceasta. Ocupat să citească aparatele prezente în sectorul său, el asista neputincios la interminabila ascensiune a avionului său, King Air.

„Trebuie să stopăm ascensiunea aparatului, striga pilotul. Nu mă lăsaţi! – Rămâneţi calm, îi răspunde Nate Henkels. O să vă ajutăm".

Şase minute mai târziu, unul din supraveghetori a sosit, însoţit de Lisa Grimm, 31 ani, care şi-a pus casca şi a cuplat-o la ecranul radar. Înainte de a deveni controloare de zbor, tânăra femeie fusese pilot pe un avion jet de afaceri şi instructoare de zbor. Chiar dacă cunoştinele sale despre King Air erau limitate (nu pilotase decât o singură dată un astfel de aparat) aceasta i-a permis să-

>>> continuare în pagina 17

>>> continuare din pagina 16

i explice lui White, cum să oprească pilotul automat.

„Vom începe să amorsăm o coborâre uşoară, a anunţat ea pe un ton calm. Aduceţi încet spre înapoi maneta de combustibil şi împingeţi lent manşa spre înainte".

Manevrarea unui astfel de motor cu „blândeţe" era o provocare. În mod normal, schimbarea manuală a traiectoriei unui King Air necesita o pregătire fizică bună. Comenzile aparatului, încă reglate în poziţia de urcare, acţionarea manşei se făcea printr-un mare efort fizic. Doug White s-a gândit la comanda compensatorului, un fel de roată situată la stânga consolei centrale, care îi permitea pilotului să diminueze efortul de a împinge manşa. Având comanda avionului, el a reuşit să întoarcă faţa avionului spre pământ.

La centrul de control Miami, Lisa Grimm continua să dea instrucţiuni: „Coborâţi la 3.350 metri".

Doug White a încercat să coboare progresiv, dar nu reuşea să controleze nici viteza, nici unghiul avionului. De partea sa, Nate Henkel se străduia să evite orice coliziune cu vreun alt avion care ar fi putut traversa sectorul. Când avionul lor a atins în sfârşit înălţimea de croazieră, Lisa Grimm a început să se gândească la manevrele de aterizare. Manevra era foarte periculoasă şi ea nu putea să rişte aterizarea pe aeroportul din Miami. Reglementările aviaţiei civile americane sunt foarte stricte: toate avioanele cu probleme în zbor vor fi direcţionate către cel mai apropiat aeroport. Controlorii aeroportului internaţional din Fort Meyers au fost preveniţi.

„Controlorii de trafic ai aeroportul Fort Meyers vor lua legătura cu avionul le-a explicat ea. Ei vă vor ghida".

Ea i-a spus lui Doug să vireze la stânga, deasupra Golfului Mexic, pentru a plasa avionul în direcţia bună. Atunci când albastrul cerului a început să se confunde cu culoarea oceanului, numai linia artificială a orizontului de pe tabloul de bord, îi mai permitea să se orienteze. Stresat să menţină o altitudine constantă, în acelaşi timp cu supravegherea atentă a ecranului, Dog a decis să regleze pilotul automat la 3.350 metri şi să-l pună în funcţiune. Eroare! Avionul s-a înclinat spre dreapta şi a început să coboare în viteză spre pământ. White a avut însă timp să dezactiveze pilotul automat şi să evite catastrofa.

„Bun reflex!", l-a încurajat Lisa.

Ea i-a explicat apoi cum să regleze radioul pe frecvenţa aeroportului din Fort Meyers. A trebuit ca Doug White să se obişnuiască cu ideea de a nu mai auzi vocea convingătoare a Lisei.

La centrul de control din Fort Meyers, Brien Norton, 48 ani, se pregătea să plece când şeful său i-a spus să amâne zborul, deoarece s-a ivit o urgenţă.

Brian era unul din cei doi controlori experimentaţi care erau de serviciu în acea după amiază. Celălalt era Dan Favio, 29 ani. Niciunul din cei doi nu a pilotat vreodată un avion King Air 200, dar Dan cunoştea un specialist: Kari Sorenson, un pilot profesionist de 43 ani; pe care l-a şi sunat imediat. Kari nu mai zburase pe un King Air din 1995, dar avea întotdeauna un manual de pilotaj la îndemână. El a cerut numărul de serie al avionului în pericol, apoi s-a instalat în faţa calculatorului său pentru a identifica modelul.

Brian Norton a dat informaţia lui Doug White: „Avem la telefon un pilot care cunoaşte aparatul. Sunteţi pe comanda manualăț – Da", a răspuns Doug, mai liniştit.

În cabină, Terri şi fetele se ţineau de mâini.

„OK, continuă Norton. O să vă dirijăm spre aeroport".

El i-a transmis să înceapă un viraj de 90 grade la stânga. Dar avionul cobora prea repede. Kari Sorenson l-a sfătuit să ajusteze pinula (la viteza cerută). Pinula? Ce este aceasta? Doug vede viteza avionului trecând de la 230 la 110 noduri. Avionul risca să se destabilizeze.

Lui Kari i-a trecut prin minte o idee spontană: „Spune-i să piloteze avionul King Air, ca şi cum ar avea un singur motor", le-a sugerat el.

Doug White s-a bazat pe instinctul său. La sol, trei oameni îşi limitau instrucţiunile la nişte comenzi elementare. Strategia a dat roade: aparatul a început să se stabilizeze.

La 609 metri, Doug White a început să distingă o bandă gri la orizont. „Cred că văd pista de aterizare la ora 12:00 (poziţia pe cadranul aparatului)!", exclamă el.

Avionul este la 25 kilometri de aeroport, aliniat corect pe axa de aterizare. „Spune-i să încetinească la 160 noduri. Să scoată şi trenul de aterizare! le transmite Kari Sorenson. – Odată ce ating pista... Dacă o s-o ating vreodată... o să întrerup alimentarea cu combustibil? – Da, redu puterea motorului şi frânează la maxim".

Altimetrul arăta 550 metri, 300, apoi 150. O armată de ambulanţe şi maşini de pompieri au luat poziţie de-a lungul pistei de aterizare.

„Apropiere impecabilă! Pista este a dumneavoastră!" îi comunica Norton lui White.

La Miami, unul din supraveghetori a sunat-o pe Lisa Grimm: „Au aterizat! Fără pagube!"

La Fort Meyers, Dan Favio ieşţi din clădire pentru a inspecta aparatul. Avionul King Air trona pe pistă, după o aterizare lină. Salve de aplauze au izbucnit în interiorul turnului şi a centrului de control de la Miami. Respectând ultimele instrucţiuni ale unui controlor de la sol, Doug White a oprit motoarele şi a ieşit din avion ameţit, înconjurat de ai săi. Personalul de securitate l-au evacuat rapid pe Joe Cabuk şi au încercat să-l reanimeze, însă fără succes: un infarct i-a fost fatal pilotului.

La întoarcerea în Louisiana, Doug White a trimis câte o felicitare de mulţumire la fiecare din salvatorii lor. Grimm, Norton, Favio şi Sorenson la rândul lor i-au adus un omagiu celui pe care ei l-au considerat un adevărat erou. „Am înfăptuit o minune colectivă, recunoaşte Kari Sorenson. Dar lui Doug îi revine meritul principal. Noi nu am făcut decât să-l ghidăm".

Timp de o lună, Doug White a fost trezit în fiecare noapte de coşmaruri. După aceasta el a început din nou cursurile de pilotaj, hotărât să nu i se mai întâmple vreodată o astfel de experienţă!

Sursa:
http://www.readersdigest.be/fr/article/1494%26

-sfârşit-

Sursa [illegible]

Trimis de TRAIAN FLOREA – Canada

Biletchi Florin – Bucuresti

Ai multa dreptate în ceea ce spui, însa nu uita ca înca traim pe acest pamânt blestemat din cauza neascultarii noastre, unde egoismul, mândria… sunt în plina accensiune. Trecerea anilor nu îmbunatateste lucrurile si relatiile, ci dimpotriva, le deterioreaza. Si înca ceva: oamenii, semenii nostri, fratii nostri, cu bune si rele, sunt, împreuna cu noi, copii ai lui Dumnezeu, candidati la vesnicie.

Iordache Ionel Marius – Viisoara (Constanta)

Mă bucur că eşti consecvent şi că lună de lună primesc de la tine scrisori bogate în conținut. Îți mulțumesc şi aştept şi în continuare scrisorile tale.

Popescu Gheorghe – Cimpofeni (Gorj)

Multumesc pt. cele scrise, pt. cuvintele de apreciere. Sper ca urmatoarea scrisoare sa nu mai vina dupa atâta timp, ci mai repede.

Trif Corina – Mangalia

Sunt întru-totul de acord că versetele din 2 Timotei 3: 1-5 descriu cu exactitate starea de lucruri din zilele noastre: *„ în zilele din urmă…”*. Cât despre sfârşit, acesta nu trebuie să ne sperie, deoarece este sfârşitul suferinţelor, problemelor, bolilor, singurătăţii, răutăţii… a tot ce este rău, urât, neplăcut şi dureros. De fapt, revenirea Domnului Iisus după cum ne-a promis în Sfânta Scriptură, înseamnă începutul unei vieți veşnice, plină de împlinire, satisfacție, bucurie, sănătate… tot ceea ce inima noastră tânjeşte, chiar mai mult decât cerem sau gândim noi: ***„El va şterge orice lacrimă din ochii lor. Şi moartea nu va mai fi. Nu va mai fi nici tînguire, nici ţipăt, nici durere, pentrucă lucrurile dintîi au trecut.”;*** (Apoc. 21: 4) ***„…după cum este scris: „Lucruri, pe cari ochiul nu le-a văzut, urechea nu le-a auzit, şi la inima omului nu s'au suit, aşa sînt lucrurile, pe cari le-a pregătit Dumnezeu pentru cei ce-L iubesc.”*** (1 Corint. 2: 9). Şi câte nu vrea să facă şi câte nu va face un Tată Atotputernic pentru copiii Săi!!! (Aş putea da zeci, sute de referințe biblice, însă spațiul…)

Comsuta Maria – Alba Iulia

Cu mare atentie am citit scrisoarea d-voastra si apreciez zelul pe care îl aveti pentru studiul Cuvântului lui Dumnezeu. Într-adevar, nicaieri în Biblie nu scrie despre 25 dec., Craciun... si stiti la fel de bine ca si mine de unde vin aceste învataturi si practici. Cât despre Pasti, sunt iarasi de acord cu d-voastra. În scrisoare mai sunt însa unele afirmatii… Continuati sa studiati având mintea si inima deschise.

Nica Genoveva – Livezi (Bacau)

Daca din scrisoarea trimisa nu ar fi reiesit încrederea mare care o aveti în El si în reîntâlnirea pe Noul Pamânt cu cel care atâtia zeci de ani v-a fost sot si prieten pe calea vietii, cred ca as fi ramas cu tristetea de la începutul scrisorii. Ramâneti credincioasa Domnului pâna la sfârsit. Maranata!

Popescu Nicoleta – Bughea de Jos (Arges)

Dureros este ca tot ceea ce d-voastra ne semnalati în scrisoare, este realitatea zilelor noastre, dar si mai dureros este faptul ca nu se vad deloc semnale pozitive în societate, ci dimpotriva. Bine ca, încrezându-ne mereu în Dumnezeu, gasim puterea de a merge înainte.

Gheordanescu Maria – Cobadin (Constanta)

Cu mare placere am publicat tot ceea ce am putut publica, însa gândurile despre televiziunile care transmit emisiuni decadente, descurajatoare, murdare… nu le-am publicat deoarece m-am gândit sa nu transmit tristete si dezgust. Însa aveti perfecta dreptate: majoritatea televiziunilor… nici nu am cuvinte!

Talpoş Grigore – Sânandrei (Timiş)

De atâtea si atâtea ori v-am rugat sa nu-mi mai trimiteti poezii atât de lungi! Îmi pare rau dar…

Botezatu Amelia – Butnaresti (Neamt)

Multumesc pentru frumoasele cuvinte si ma bucur ca si tu cauti sa traiesti momente frumoase de înaltare si împlinire sufleteasca. Astept sa ne mai scrii!

Perciu Elena – Craiova

Îmi cer mii de scuze ca spatiul nu mi-a permis publicarea nici unei poezii. Voi publica însa luna viitoare. Multumesc pt. aprecieri.

Vali Fencea – Ciutelec (Bihor)

De fiecare data scrisorile tale ma impresioneaza prin deschiderea ta sufleteasca pt. care îti multumesc. Astept ca si tu, si ceilalti cititori, sa începeti sa împartasiti din bogatia si plinatatea inimilor voastre si astfel rubricii „Gânduri” sa trebuiasca sa-i acord iarasi un spatiu generos.

Stanciu Costel – Buzau; fam. Obreja; Lavy; Florian; Ani Maior – Şimleul Silvaniei (Sălaj); Dumitraşcu Alexandrina – Slobozia; Gheorghe – Prahova; Anisoara Toderel; Margareta (Maggie) Parrish; Mocanu Catalin; Juncu Laurentiu – Bacau; Nicolae; Barbu Sorin; Costin; Marius – Viisoara (Constanta);

Cuvinte putine dar calde si de suflet. Multumesc!

Doresc sa corespondeze:

Creştin adventist, doresc să cunosc o fată creştină, pentru prietenie - căsătorie. Poate avea şi handicap. ***0720-154534*** *şi* ***0760-039547***

Dana

Bună! Sunt Dana. Am 42 de ani şi sunt în cărucior. Menționez că toate simțurile îmi sunt active, doar că nu pot merge. Şi acum îți voi da câteva detalii importante despre mine. Sunt o fată sinceră, sensibilă şi serioasă. Îmi plac natura, călătoriile şi lectura. De multă vreme visez la o dragoste adevărată. Până acum nu am avut-o. Din adâncul valului dezamăgirii încă mai supraviețuieşte un gram de speranță. Oare se va putea? Dacă undeva exişti şi doreşti să fii iubit şi să iubeşti cu adevărat, dacă ai bunul simț şi eşti bine educat, dacă urăşti minciuna şi iubeşti adevărul, dacă ai inima curată şi eşti antialcoolic, te rog dă-mi un prilej să te cunosc. Vreau să mai ştii că nu am fost căsătorită şi nu am obligații. Vreau la fel şi de la tine. Doresc să ai vârsta între 38-48 ani, să nu fii de altă religie decât ortodox şi dacă se poate cu un uşor handicap. ***0767-331869***

Sneaga Liviu – Prundul Bârgaului (B. Nasaud)

Mă numesc Şneaga Liviu, am 1,60m, 70 kg, doresc să cunosc o fată cu vârsta între 35-40 ani. Sunt pensionar pe caz de boală, gr. 3. Tel. ***0741-905674***

Toma Constantin Ioan – Aita Mare (Covasna)

Ma numesc Nelutu, am 35 de ani, gr. 2, caut o fata cu vârsta cuprinsa între 20-36 ani, pentru prietenie / casatorie. Sa aiba tot gr. 2, sa fie romantica, sincera, calduroasa si sa ne întelegem. ***Toma***

>>> continuare în pagina 19

>>> continuare din pagina 18

Constantin Ioan – str. Principala, nr. 438, loc. Aita Mare, jud. Covasna, tel. 0786-949315 si 0758-425581

Razvan – Braila

Mă numesc Răzvan, am 32 de ani, am probleme minore de sănătate, sunt salariat şi aş dori să cunosc o fată în vederea prieteniei, eventual căsătorie. ***0743-034951***

Cristea Marius Valentin

Sunt Cristea Marius, am 27 de ani, ochi căprui, 1,75 m, 65 kg, sunt sincer, serios şi un uşor handicap fizic. Aş dori să cunosc o fată de vârstă apropiată, tot cu un handicap uşor, pentru că singurătatea este foarte amară şi ne apasă pe fiecare dintre noi. Nu răspund la bip, rog seriozitate. Pot fi contactat la ***0764-751934*** *(Sunt din Dâmbovița şi aş dori ca să cunosc pe cineva tot din Dâmbovița sau Bucureşti)*

Fanel

Mă numesc Fănel, am 35 de ani, apartament personal şi doresc să cunosc o d-şoară / d-nă, cu vârsta între 30-35 ani, romantică, sensibilă, sufletistă, fără vicii şi fără obligații, cu orice tip de handicap, în vederea căsătoriei. Am probleme de vedere. ***0246-238136***

Anonim

Caut d-nă sau d-şoară, cu vârsta cuprinsă între 30-40 ani, cu handicap gr. 2, din jud. Botoşani, pentru relație prietenie / căsătorie. Tel. ***0760-809729***

Ana

Salut! Eu sunt Ana! Sunt blondă, am 39 de ani şi doresc să cunosc un băiat brunet, romantic, iubitor de tot ce-i frumos. Să aibă vârsta între 40-48 ani. ***0732-663927****. Sunt din Argeş.*

Gheorghe

Mă numesc Gheorghe, am 32 de ani, utilizez căruciorul de 12 ani şi aş dori să corespondez cu fete şi băieți cu vârsta până în 35 de ani. ***0725-470437***

Gabriel – Târgoviste

Salut! Mă numesc Gabriel, am 33 ani, un handicap gr. 2 (operat pe inimă) şi aş dori să cunosc o fată pentru o prietenie frumoasă / căsătorie. Tel. ***0723-898125*** *sau e-mail* ***gabriel_g81***

Anonima

Membră A.Z.Ş., am 46 ani, 1,60 m, 60 kg., doresc să cunosc membru A.Z.Ş., văduv sau divorțat pe temei biblic, pentru căsătorie. ***0034-662478658****. Rog seriozitate!*

Daniel & Paula

Dorim să corespondăm pe teme religioase cu oameni temători de Dumnezeu! Numele nostru: Daniel şi Paula. Ne puteți scrie pe adresa: ***Str. Plugarilor 8 ap. 35 Gherla jud Cluj cod 405300,*** *tel.* ***0740-258735*** *sau pe e-mail* ***paulavonas@.yahoo.com***

Marian

Mă numesc Chersin Marian, 23 ani, am cofoză congenitală bilaterală parțială demutizant la ureche şi la spate cifoscoliază dorso-lombară dezechilibrată static fixată cu compresiune. Am 1.75 m, 75 kg, părul negru, ochi castanii şi doresc să cunosc fete pentru o relație de căsătorie / pietenie. Sunt din ***Satu Mic comuna Silindia jud Arad nr 178 cod 317330*** *sau sms la nr* ***0786-633194***

Florin

Ma numesc Florin June, am 35 de ani, sunt ortodox, de profesie informatician si sunt o persoana cu handicap. Sunt divortat de 6 ani si locuiesc singur. Am casa proprietate personala si as dori sa cunosc o d-na în vederea casatoriei... ***Florin June loc. Rapoltu - Mare nr 109, jud. Hunedoara cod. 337365****. sau e-mail:* ***june_florin@yahoo.com***

Marius

Bună, mă numesc Marius, am 31 ani. Am handicap fizic. Aş vrea să cunosc o fată tot cu handicap, să ne acceptăm reciproc! Mă puteți găsi pe mess: ***coroby_marius*** *tel.* ***0727-338062*** *sau* ***0760-347592***

Marian

Mă numesc Marian, sunt din Craiova, am 39 de ani şi doresc o relație de prietenie / căsătorie cu o soră creştină, având vârsta între 30-43 ani, având chiar şi obligații. ***0762-161852***

Nastea Cristian Georgian

Am 40 de ani, sunt un tip romantic, sincer, sensibil, dezinhibat, şi-mi place să pun suflet când e vorba de o relație serioasă. Caut o fată nevăzătoare, sinceră, pentru căsătorie. ***0743-248785*** *şi* ***0761-627590*** *şi ID mess:* ***nastea_cristi***

Dana

Doresc sa îmi fac prieteni din toata tara, fete si baieti cu vârsta pâna în 25 ani. Sunt o fire vesela, glumeata. Am 16 ani. Astept sa ma contactati. ***Furtuna Dana sat Cuza Voda, com. Viisoara, jud. Botosani tel. 0749-845486***

Ionel

Mă numesc Ionel, am 38 ani, sunt din Galați, am gr. 2, locuiesc singur, şi doresc să cunosc o fată pentru a-mi deveni parteneră de viață. ***0742-425849*** *sau* ***ionel.stresina@yahoo.com***

Iordache Ionel Marius – Viisoara (Constanta)

Sunt creştin penticostal şi aş vrea să-mi fac prieteni din toată țara, să vorbim despre Cuvântul lui Dumnezu şi despre alte lucruri. ***Iordache Ionel Marius, str. Crângului, nr. 274, sat Viişoara, com. Cobadin, jud. Constanța, cod 907069, tel. 0734-750257***

Trif Corina – Mangalia

Ma numesc Trif Corina, am 33 de ani si doresc sa corespondez cu diverse persoane, pe diverse teme, dar mai ales pe teme biblice. Rog, seriozitate. Mentionez ca acesta nu e un anunt matrimonial. Multumesc. ***Trif Corina, str. M.I. Dobrogeanu, bl. Gold, et. 1, ap. 106, loc. Mangalia, jud. Constanta, cod 905500***

Nica Genoveva – Livezi (Bacău)

Cel care a fost lângă mine (soțul) a plecat de lângă mine pe 25-12-2010 şi l-am înmormântat pe 28-12-2010. Nu pretind de la nimeni… dar vă spun că m-aş bucura să-mi mai scrie cineva câte un rând, măcar de la cei născuți în septembrie (eu sunt pe 25-09-1955) ***Nica Genoveva, str. Blocului, nr. 32, loc. Livezi, jud. Bacău, tel. 0234-332824; 0761-627729 şi 0743-759780.***

Coporan Florian – Bucuresti

Tânăr cu un mic handicap, 38 de ani, 1,60 m, 60 kg, singur, fără obligații, caut o tânără fără obligații pentru prietenie / căsătorie. ***0762-583959***

Tipărit la: Tipografia Î.F. Gîgîlice - tel. fix 0247-313041; mob. 0748-137997

Creație ÎMPREUNĂ

UITARE

Am uitat
Că în tumultul lor
Păsări pline de viață
Străbat ușor văzduhul
Și cu trilurile lor
Alcătuiesc un nevăzut
Cor.
Am uitat
Că viața e frumoasă
Chiar dacă uneori
Neguri și neîmpliniri
Adesea ca un jug
Apasă!
Am uitat
Că iarna aduce cu ea
Flori de gheață
La fereastră
Și totul e alb
Și imaculat
Sub pătura ei de nea
Am uitat
Să ascult
Al inimii glas
Necunoscute voci
Ce nu se mai aud
Azi!

Dar, n-am uitat
Că Domnul veghează
Și că pentru noi toți,
Încă lucrează!

Botezatu Amelia
Botnărești (Neamț)

RUGĂCIUNE

Prin fulgii de nea deprinși din zbor
Trimite Doamne mângâierea Ta
Ca atunci când frig, când oasele ne dor
Să nu uităm cu viața a ne lupta.
În noaptea ce mult prea repede vine
Alungă gândurile negre ce ne dau târcoale,
Iar ruga mea Doamne pentru Tine să-mi dea impresia
Că Mâna Ta e o pernă moale.

În zilele în care cu priviri pierdute
Țintim televizorul sau ferestrele din jur
Ajută-mă să-mi umple orele irosite
Și vieții o speranță să-i fur.

În gânduri, în inimă Doamne coboară
În orice clipă în viața mea
Când greul, disperarea, plictiseală mă doboară
Tu depărtează lumea rea.

Fii scutul meu, arma mea în orice luptă
Când râd, când plâng, când sunt pierdută.

Vali Fencea – Ciutelec (Bihor)

ILUZIA PUTERII

Toți ne cred bolnavi și slabi
Ne consideră chiar ciudați
Dar ciudați sunt orbii cu vedere
Cei ce luptă pentru vicii și putere
Distrugând natura, provocând durere.
Iară noi ar trebui să ne unim
Pe acești orbi cu vedere să-i oprim
Și să-i îndrumăm cu credință spre sublim
Împreună pe Domnul să-L slăvim
Doar așa vor fi și ei luminați
Și vederea le va reveni printre frați
Căci cu credință se vor ruga să fie iertați.

Dragoș Dumitrescu – București